Dr. Alexis Carrel

Laureat al Premiului Nobel



Rugăciunea

Considerații medicale şi ştiințifice



DESPRE AUTOR

Alexis Carrel, unul dintre cei mai mari savanți ai Franței, este cunoscut mai ales ca fiziolog şi chirurg, mare specialist în histologie. S-a născut la Sainte-Foy, în apropiere de Lyon, la 28 iunie 1873 şi a murit la Paris, la 5 noiembrie 1944. Şi-a făcut studiile la Lyon şi a obținut diploma de medic în 1900. Timp de doi ani, adică până în 1902, şi-a aprofundat cunoştințele de anatomie şi a fost reprezentantul profesorului Testut, autorul unui celebru tratat de anatomie. În 1904, a plecat în America, unde a lucrat la Institutul de Fiziologie din Chicago, sub conducerea lui Stewart. După ce a dobândit cunoştințe solide în aceste domenii, ce aveau să fie pentru el esențiale, a fost chemat la Institutul Rockefeller din New York. Numele său începea să fie cunoscut. Reputația de care s-au bucurat lucrările, cercetările şi descoperirile sale a fost atât de mare, încât în anul 1912 a primit Premiul Nobel pentru fiziologie şi chirurgie.

Alexis Carrel şi-a petrecut aproape întreaga sa viață în America, revenind în Franța de abia în 1940. Dat fiind că a primit un post de la guvernul din Vichy a fost acuzat de a fi colaborat cu naziştii. Totuşi, nu a fost implicat în nici un proces. Numele său este cunoscut în lumea întreagă pentru experiențele pe care le-a făcut asupra culturii țesuturilor, o tehnică personală a „suturii cu trei fire", anasomoza vaselor sanguine şi pentru studiul grefelor organice. Tot lui i se datorează realizarea unei inimi artificiale, pe care a conceput-o şi construit-o cu ajutorul aviatorului Lindberg.

În domeniul literaturii, medicul Alexis Carrel este cunoscut ca autor al lucrărilor **Omul, acest necunoscut** şi **Rugăciunea**, apărută în 1944. Lucrarea postumă, apărută sub titlul **Reflexions sur la conduite de la vie**, reprezintă o seamă de cugetări filozofice şi de considerații biologice, ce trebuiau să constituie o carte necesară promovării studiului posibilităților „de ameliorare a stării mentale şi organice a umanității civilizate", după cum scrie doctorul Carrel în prefața cărții.

LAFFONT-BOMPIANI

PREFAȚA TRADUCĂTORULUI

În decembrie 1940, autorul acestei cărticele a scris, în limba engleză, un articol despre puterea rugăciunii pentru revista americană **Reader's Digest**. El a fost publicat la începutul anului 1941, prescurtat şi revizuit de către unul dintre editori. Apoi articolul a fost tradus în limba franceză, probabil în Elveția, şi a apărut în "Journal de Geneve". Mai târziu, "Săptămâna religioasă" din Franța l-a publicat în paginile sale. Abia atunci autorul a luat cunoştință de această traducere. Fiind nemulțumit de nivelul acesteia, a hotărât să scrie un nou eseu asupra Rugăciunii.

Autorul nu este nici teolog, nici filosof. El se exprimă în limbajul comun şi utilizează cuvintele în sensul lor obişnuit, iar uneori în sensul lor ştiințific. Teologilor le cere să îi acorde aceeaşi îngăduință pe care el le-ar acorda-o, dacă aceştia ar avea de tratat un subiect din domeniul fiziologiei.

Acest studiu asupra rugăciunii este un rezumat foarte concis al unei vaste cantități de observații, culese în decursul unei lungi cariere printre oameni provenind din medii diferite: oameni din Apus şi din Răsărit, bolnavi şi sănătoşi, preoți catolici, călugări şi călugărițe din toate ordinele religioase, pastori protestanți din toate denominațiile, rabini, doctori şi asistente medicale, bărbați şi femei de toate profesiunile şi din toate clasele sociale.

Pe de altă parte, experiența sa de chirurg, de doctor şi de fiziolog, studiile de laborator cărora li s-a dedicat timp de mai mulți ani, asupra regenerării țesuturilor şi cicatrizării rănilor, i-au permis să aprecieze la adevărata lor valoare anumite efecte curative ale rugăciunii. El vorbeşte numai despre lucruri pe care le-a verificat el însuşi sau pe care le-a aflat de la oameni capabili de a face observații corecte şi precise. A preferat să fie mai degrabă incomplet, decât să citeze fapte insuficient dovedite. Înainte de orice, autorul s-a străduit să rămână pe terenul solid al realității.

A vorbi despre rugăciune omului modern pare, la prima vedere, o strădanie cu totul inutilă. Dar nu este oare absolut necesar să cunoaştem **toate** activitățile omeneşti de care suntem în stare? Căci nu putem lipsi de vreuna din ele fără o mare primejdie pentru noi sau pentru urmaşii noştri. Slăbirea simțului religios şi a simțului moral se arată a fi tot atât de păgubitoare ca şi slăbirea inteligenței.

Aceste rânduri se adresează tuturor - atât celor credincioşi, cât şi celor necredincioşi - deoarece viața le impune tuturor, pentru a reuşi, aceleaşi obligații. Ea cere să ne comportăm după cum ne arată structura noastră fizică şi mentală. Iată de ce nimeni nu trebuie să ignore nevoile cele mai adânci şi mai subtile ale naturii noastre umane.

1. INTRODUCERE

Nouă, occidentalilor, raţiunea ni se pare mult superioară intuiţiei şi preferăm inteligenţa în locul sentimentului. Ştiinţa luminează puternic, în timp ce religia se stinge. Îl urmăm pe Descartes şi-l părăsim pe Pascal.

În acest sens, căutăm îndeosebi să ne dezvoltăm inteligenţa, în timp ce activităţile ne-intelectuale ale spiritului precum simţul moral, simţul frumosului şi, mai ales, simţul sacrului le neglijăm aproape complet. Slăbirea acestor activităţi fundamentale ale spiritului face din omul modern o fiinţă oarbă din punct de vedere spiritual. Această infirmitate nu-i permite să fie un element capabil să menţină societatea într-o stare sănătoasă. Prăbuşirea civilizaţiei noastre nu este cauzată decât de slaba calitate a individului. De fapt, domeniul spiritual se arată tot atât de necesar reuşitei în viaţă ca şi cel intelectual şi cel material. Se impune deci ca necesară reînvierea urgentă în noi a activităţilor spirituale, care, mai mult decât activităţile intelectuale, imprimă puterea lor personalităţii noastre. Cea mai ignorată dintre ele este simţul sacru sau simţul religios.

Simţul religios se exprimă mai cu seamă prin rugăciune. Rugăciunea este evident un fenomen spiritual. Dar lumea spirituală se găseşte dincolo de mijloacele tehnicii noastre. Cum putem, deci, să dobândim o înţelegere reală a rugăciunii? Ştiinţa are, din fericire, ca obiect de studiu tot ce este de observat. Aceasta poate, prin intermediul fiziologicului, să fie extinsă până la manifestările spiritului. Deci, **prin observarea sistematică a omului care se roagă, putem afla în ce constă fenomenul rugăciunii, tehnica practicării acesteia şi efectele ei.**

2. DEFINIŢIA RUGĂCIUNII

În esenţă, **rugăciunea pare să fie o orientare a spiritului uman către substratul esenţial (baza), imaterial al lumii**. În general, ea constă într-o plângere, un strigăt de deznădejde, o cerere de ajutor. Alteori, ea este o contemplare senină a principiului imanent şi transcendent al tuturor lucrurilor. O putem defini, de asemenea, ca o înălţare a sufletului către Dumnezeu, ca un act de iubire şi de adorare către Acela care este izvorul minunii numită **viaţă**. De fapt, rugăciunea reprezintă, efortul omului de a intra în comuniune cu Fiinţa nevăzută, creatoare a tot ce există, înţelepciune supremă, putere şi frumuseţe dumnezeiască, Tată şi Mântuitor al fiecăruia dintre noi.

Departe de a fi o simplă recitare de formule mecanice, adevărata rugăciune este o stare mistică, în care conştiinţa este absorbită în Dumnezeu. Această stare nu este de natură mentală, intelectuală. De aceea, ea rămâne inaccesibilă pentru filozofi şi savanţi.

Asemănătoare simţului frumosului şi iubirii, **ea nu cere nici o cunoştinţă intelectuală**. Oamenii simpli îl simt pe Dumnezeu la fel de firesc cum simt căldura soarelui sau parfumul unei flori. Dar Dumnezeu, care este atât de accesibil celui care ştie să iubească, rămâne ascuns celui care nu ştie decât să înţeleagă. Gândul şi cuvântul sunt neputincioase în a-L descrie. **Iată motivul pentru care rugăciunea îşi găseşte cea mai înaltă expresie într-un avânt al iubirii prin întunericul inteligenţei.**

3. TEHNICA RUGĂCIUNII. CUM SĂ NE RUGĂM ?

Cum trebuie să ne rugăm? Tehnica rugăciunii am învățat-o de la misticii creştini, începând cu Sfântul Pavel şi mergând până la Sfântul Benedict, precum şi de la mulțimea apostolilor anonimi, care timp de douăzeci de veacuri au inițiat popoarele Occidentului în tainele vieții religioase creştine.

Dumnezeul lui Platon era inaccesibil în măreția lui. Cel al lui Epictet se confunda cu sufletul lucrurilor. Iehova părea să fie un despot, care inspira mai degrabă teroarea decât iubirea. Dimpotrivă, creştinismul L-a apropiat pe Dumnezeu omului; I-a dat un chip. A făcut din El tatăl nostru, fratele nostru, Mântuitorul nostru. Pentru a ajunge la Dumnezeu, nu mai este necesar un ritual complicat cu sacrificii sângeroase. Rugăciunea a devenit uşoară, iar tehnica ei simplă.

Pentru a ne ruga, trebuie doar să facem efortul de a tinde, de a aspira lăuntric către Dumnezeu. **Acest efort trebuie să fie afectiv, emoțional, sufletesc, nu doar mental, intelectual.** De exemplu, o meditație asupra măreției lui Dumnezeu este o rugăciune numai dacă ea este, în acelaşi timp, o expresie a iubirii şi a credinței. Astfel e rugăciunea făcută după metoda sfântului La Salle, ce pleacă de la o considerație intelectuală pentru a deveni imediat afectivă. Fie că rugăciunea e scurtă sau lungă, orală sau mentală, ea trebuie să fie asemenea conversației unui copil cu tatăl său. „Ne prezentăm aşa cum suntem", spunea într-o zi o Soră a Milei, care de treizeci de ani îşi petrecea viața în slujba săracilor. De fapt, ne rugăm în acelaşi fel în care iubim, adică din toată ființa noastră.

Cât despre forma rugăciunii, aceasta poate porni de la simpla aspirație către Dumnezeu şi ajunge până la contemplare, de la cuvintele simple, rostite de țăranca oprită înaintea Troiței de la răscrucea drumurilor până la măreția cântecului gregorian ce răsună sub bolțile catedralelor. Solemnitatea, măreția şi frumusețea nu sunt obligatorii pentru eficiența rugăciunilor. Puțini oameni au ştiut să se roage cu atâta simplitate ca sfinții (de exemplu, Sfântul Ioan al Crucii şi Sfântul Bernard de Clairvaux). Nu trebuie să fim elocvenți (convingători) pentru a fi ascultați. Când evaluăm **valoarea rugăciunii după rezultatele ei**, vedem că cele mai umile cuvinte de cerere şi de preamărire sânt la fel de bine primite de către Stăpânul tuturor ființelor ca şi cele mai frumoase invocări.

Chiar formulele recitate mecanic sunt într-o oarecare măsură rugăciuni; de asemenea, şi flacăra unei lumânări. Chiar aşa neînsuflețite cum par, ele simbolizează aspirația unei ființe omeneşti către Dumnezeu.

De asemenea, rugăciunea poate fi o acțiune făcută în spirit dumnezeiesc. Sfântul Ludovic de Gonzaga spunea că îndeplinirea datoriei este echivalentă cu o rugăciune.

Modalitatea cea mai bună de intrare în comuniune cu Dumnezeu este, fără îndoială, aceea de a-I îndeplini în totalitate voința. „Tatăl nostru Care eşti în Ceruri, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum în Cer, aşa şi pe Pământ..." **A face voia lui Dumnezeu constă, neîndoielnic, în a asculta de legile vieții, aşa cum sânt ele înscrise în țesuturile noastre, în sângele nostru şi în sufletul nostru.**

Rugăciunile, care se înalță către Cer precum se ridică dimineața aburul pământului în văzduh, se deosebesc unele de altele, la fel cum se deosebesc între ele persoanele celor care se roagă. Dar ele, oricât de variate ar fi, au de fapt două **teme esențiale**: **deznădejdea şi iubirea**. Este pe deplin legitim să implorăm ajutorul lui Dumnezeu pentru a obține ceea ce avem nevoie. Cu toate acestea, ar fi absurd să cerem satisfacerea unui simplu capriciu sau obținerea unui lucru care poate fi dobândit prin propriul nostru efort.

Cererea continuă, stăruitoare, îndârjită este cea care dă rezultate. Cunoaştem pilda evanghelică a orbului care, aşezat la marginea drumului, îşi striga ruga din ce în ce mai tare, cu toate că oamenii încercau să-l facă să tacă. „Credința ta te-a vindecat", i-a spus Mântuitorul, care trecea pe acolo.

În forma sa cea mai înaltă, rugăciunea încetează să mai fie o cerere. Omul îşi exprimă, dintr-o pornire lăuntrică firească, liberă, recunoştința față de Stăpânul tuturor lucrurilor, simțind că îl iubeşte, că îi mulțumeşte pentru darurile Sale, că este gata să-I îndeplinească voința. Rugăciunea devine, astfel, contemplație. Cunosc, din experiență directă, o situație care exemplifică cele spuse mai înainte: un țăran bătrân stătea, retras, în ultima bancă a unei biserici goale. „Ce aştepți?", l-a întrebat cineva. „Îl privesc – răspunse țăranul – şi El mă priveşte."

Valoarea tehnică a unei ştiințe se măsoară prin rezultatele sale. În acelaşi mod, orice tehnică de rugăciune este bună atunci când reuşeşte să îl pună pe om în contact cu Dumnezeu.

4. UNDE ŞI CUM SĂ NE RUGĂM ?

Unde şi cum să ne rugăm? Ne putem ruga oriunde: pe stradă, în automobil, în tren, la birou, la şcoală, la uzină. Dar ne putem ruga şi mai bine pe câmp, în munți, în păduri sau în singurătatea odăii noastre. Există, de asemenea, rugăciunile liturgice, care se fac în biserică. Dar, oricare ar fi locul rugăciunii, Dumnezeu nu vorbeşte omului decât dacă acesta face linişte deplină în sine însuşi.

Liniştea interioară depinde, în acelaşi timp, de starea organică şi mentală a omului, precum şi de mediul în care acesta se află. Pacea trupului şi a sufletului sunt greu de obținut în confuzia, zgomotul şi împrăştierea oraşului modern. Astăzi este nevoie de locuri de rugăciune, în primul rând biserici, unde locuitorii oraşelor să poată găsi, măcar pentru o clipă, condițiile fizice şi psihologice necesare liniştii lor interioare. N-ar fi nici greu şi nici costisitor să fie create mai multe astfel de insulițe de linişte, primitoare şi frumoase, în mijlocul vâltorii oraşelor. În tăcerea acestor refugii, oamenii ar putea, înălțându-şi gândurile către Dumnezeu, să-şi odihnească trupul obosit şi să-şi destindă spiritul, să-şi liniştească mintea şi să-şi limpezească judecata, pentru a dobândi forța de a suporta viața aspră cu care-i copleşeşte civilizația.

Rugăciunea acționează asupra caracterului doar atunci când devine o deprindere, un obicei. Trebuie, deci, să ne rugăm mereu. „Gândeşte-te la Dumnezeu mai des decât respiri", spunea Epictet. E absurd să te rogi dimineața, iar în restul zilei să te comporți ca un barbar. Gânduri scurte şi invocări lăuntrice îl pot menține pe om

mereu în prezența lui Dumnezeu. Tot comportamentul va fi, în acest caz, inspirat de rugăciune. Înțeleasă în felul acesta, rugăciunea devine **un mod de a trăi**.

5. EFECTELE RUGĂCIUNII

Rugăciunea este urmată întotdeauna de un rezultat, dacă ea este făcută în mod corect. „Nici un om nu s-a rugat vreodată fără a învăța ceva", scrie R.W. Emerson. Cu toate acestea, rugăciunea este considerată de oamenii moderni ca fiind un obicei demodat, o superstiție zadarnică, un rest de barbarie. În realitate, nu cunoaştem aproape deloc efectele ei.

Care sânt cauzele ignoranței noastre? În primul rând, ne rugăm prea rar. Simțul sacrului este pe cale de dispariție la oamenii civilizați. După anumite estimări, numărul francezilor care se roagă cu regularitate nu depăşeşte 4 - 5% din populație. Apoi, rugăciunea este adesea stearpă, deoarece majoritatea celor ce se roagă o fac doar cu gura şi sunt egoişti, mincinoşi, orgolioşi, farisei, incapabili de credință şi de iubire. În sfârşit, efectele ei, atunci când se produc, ne scapă foarte adesea. Ni se pare că răspunsul la cererile şi la iubirea noastră este dat de obicei lent, insensibil, aproape imperceptibil. Vocea care ne şopteşte acest răspuns este percepută abia ca un murmur în interiorul nostru, şi acela înăbuşit de preocupările exterioare şi de zgomotul lumii.

Rezultatele materiale ale rugăciunii sânt şi ele învăluite în mister. Ele sunt confundate, în general, cu alte fenomene. Puțini oameni, chiar şi dintre preoți, au avut ocazia să le observe în mod clar. Iar medicii, din lipsă de interes, lasă deseori nestudiate cazurile care se află la îndemâna lor. Pe lângă aceasta, observatorii sunt adesea derutați de faptul că răspunsul la rugăciune este departe de a fi întotdeauna cel aşteptat. De exemplu, este posibil ca cineva care cere să fie vindecat de o boală organică să rămână în continuare bolnav, dar să sufere o inexplicabilă transformare spirituală şi morală.

Totuşi, obişnuința rugăciunii, deşi este o excepție raportat la întreaga populație, este relativ frecventă în grupurile rămase credincioase religiei strămoşeşti. Doar în aceste grupuri se mai poate încă studia influența rugăciunii. Printre nenumăratele ei efecte, medicul are mai cu seamă ocazia să le observe pe cele denumite efecte psihofiziologice şi curative.

6. EFECTELE PSIHO-FIZIOLOGICE

Rugăciunea acționează asupra sufletului şi asupra trupului într-un fel care pare să depindă de calitatea, de intensitatea şi de frecvența ei. E uşor de recunoscut care este frecvența rugăciunii şi, într-o anumită măsură, intensitatea acesteia. Însă, calitatea ei rămâne necunoscută, căci noi nu avem mijloace de măsurare a credinței şi a capacității de iubire a aproapelui nostru. Cu toate acestea, felul în care trăieşte cel ce se roagă poate să ne lămurească asupra calității invocațiilor pe care le adresează lui Dumnezeu.

Chiar şi atunci când rugăciunea e de valoare slabă şi constă mai ales în recitarea mecanică de formule, ea exercită un efect asupra comportamentului, întăreşte în acelaşi timp simțul spiritual şi moral. Mediile în care rugăciunea este practicată se caracterizează printr-o perseverență a sentimentului datoriei şi a responsabilității, printr-un nivel mai scăzut al egoismului şi al urii, printr-o mai mare bunătate arătată celorlalți. Pare să fie demonstrat faptul că, la indivizi cu o dezvoltare intelectuală egală, caracterul şi valoarea morală sunt superioare în rândul celor care se roagă, chiar într-un fel mediocru, decât la cei ce nu se roagă deloc.

Atunci când rugăciunea este obişnuită şi frecventă, influența ei devine evidentă. Ea este comparabilă cu influența binefăcătoare a unei glande cu secreție internă, precum glanda tiroidiană sau glanda suprarenală**. Ea determină un fel de transformare mentală şi organică, care se produce progresiv. S-ar putea spune că în conştiință se aprinde ceva ca o flacără. Omul îşi vede atunci adevăratul chip.** El îşi descoperă egoismul, lăcomia, greşelile de judecată şi orgoliul, care stăteau ascunse în umbră. Omul ajunge să se supună îndatoririlor morale, să caute să dobândească umilință. Astfel, în fața lui se deschide Împărăția Harului Divin. Încetul cu încetul, se instalează o linişte interioară, o armonie nervoasă şi morală, o mai mare putere de a îndura sărăcia, bârfa, calomnia, grijile, pierderea celor dragi, durerea, boala şi moartea. Astfel, doctorul care vede un bolnav rugându-se ar trebui să se bucure. Liniştea generată de rugăciune devine un puternic ajutor terapeutic.

Cu toate acestea, rugăciunea nu trebuie să fie asemuită morfinei. Căci, odată cu calmul, ea aduce şi o integrare mai bună a activităților mentale, un fel de înflorire a personalității. Uneori ea face să apară chiar eroismul; însemnează credincioşii săi cu o pecete (influență) deosebită. Prezența acestei comori ascunse în adâncul organelor trupului şi a sufletului se reflectă în seninătatea privirii, liniştea ținutei, bucuria senină a comportamentului, bărbăția purtării şi, când este necesar, în acceptarea cu seninătate a morții. Sub această influență binefăcătoare, chiar şi cei neştiutori, întârziați mintal, slabi sau neînzestrați, îşi folosesc mai bine forțele intelectuale şi morale. Rugăciunea îi ridică pe oameni deasupra nivelului lor moral şi intelectual, dobândit prin ereditate şi educație.

Această legătură cu Dumnezeu îi umple de pace sufletească si pacea iradiază din ei. Aceşti oameni poartă cu ei pretutindeni pacea şi liniştea. Din păcate, în prezent numărul celor care ştiu să se roage corect este foarte mic.

7. EFECTELE CURATIVE (VINDECĂRILE)

În toate timpurile, ceea ce a atras mai cu seamă atenția oamenilor au fost vindecările prin rugăciune. În mediile în care se practică rugăciunea, se vorbeşte şi astăzi, destul de frecvent, despre vindecările obținute prin rugile fierbinți adresate lui Dumnezeu sau sfinților Săi. Dar atunci când este vorba despre boli care pot fi vindecate spontan sau cu ajutorul unei medicații obişnuite, este greu de ştiut care a fost adevăratul agent al vindecării. Numai în cazurile în care orice terapie este ineficientă sau unde aceasta a dat greş, vindecarea se poate atribui rugăciunii.

Biroul medical de la Lourdes[1] a adus ştiinţei un mare serviciu demonstrând veridicitatea vindecărilor miraculoase, prin credinţă. Uneori rugăciunea are un efect exploziv. Unii bolnavi au fost vindecaţi aproape instantaneu de afecţiuni cum ar fi lupus al feţei, cancer, infecţii renale, ulcere, tuberculoză pulmonară, osoasă sau peritonită. Fenomenul se produce aproape întotdeauna în acelaşi mod: mai întâi o durere puternică, apoi senzaţia de vindecare. În câteva secunde, cel mult în câteva ore, simptomele dispar şi leziunile anatomice se repară. Miracolul este caracterizat de o accelerare extremă a proceselor normale de vindecare. O asemenea accelerare n-a fost demonstrată vreodată, până în prezent, de către chirurgi sau fiziologi prin practica lor medicală.

Pentru ca aceste fenomene să se producă nu e necesar ca bolnavul să rostească rugăciuni. La Lourdes s-au vindecat şi copii mici, care nu ştiau încă să vorbească, şi chiar oameni necredincioşi. În preajma lor, însă, acolo, cineva se ruga. Se spune că rugăciunea pe care o face altcineva este întotdeauna mai eficientă decât cea făcută pentru sine. Efectul rugăciunii pare să depindă de intensitatea şi calitatea ei. La Lourdes, minunile sânt mai puţin frecvente acum decât cu 40-50 de ani în urmă. Aceasta pentru că bolnavii nu mai află acolo atmosfera de adâncă reculegere care domnea odinioară. Pelerinii au devenit turişti, iar rugăciunile lor lipsite de suflet au efecte mai slabe.

Acestea sunt rezultatele rugăciunii despre care am dobândit o cunoaştere sigură. Pe lângă acestea, mai sunt multe altele. Vieţile sfinţilor, chiar ale celor din zilele noastre, relatează multe fapte minunate. Este incontestabil faptul că cele mai multe dintre minunile atribuite preotului din Ars (Ioan Maria Vianney), de exemplu, sânt adevărate. Ansamblul acestor fenomene ne introduce într-o lume nouă a cărei explorare n-a fost încă începută şi care va fi bogată în surprize. Ceea ce ştim deja în mod cert este că rugăciunea produce efecte vizibile. Oricât de ciudat pare acest lucru, noi trebuie să acceptăm ca fiind adevărată afirmaţia: „Oricine cere, primeşte şi celui ce bate, i se deschide”.

8. SEMNIFICAŢIA RUGĂCIUNII

Într-un cuvânt, totul se petrece ca şi cum Dumnezeu îl ascultă pe om şi îi răspunde. Efectele rugăciunii nu sunt o amăgire. Simţul religios nu trebuie redus la neliniştea resimţită de om în faţa primejdiilor ce îl înconjoară şi în faţa misterelor universului. Nici nu trebuie să socotim rugăciunea un simplu calmant, un remediu împotriva fricii de suferinţă, de boală şi de moarte.

Care este, deci însemnătatea simţului religios? Şi ce loc a atribuit rugăciunii natura însăşi în viaţa noastră? Acest loc este foarte important. Aproape în toate epocile, oamenii din Apus s-au rugat. în antichitate cetatea era în esenţa ei o instituţie religioasă. Romanii ridicau temple pretutindeni. Strămoşii noştri din Evul Mediu au presărat pământul creştinătăţii cu biserici, cu troiţe , cu catedrale şi cu capele gotice. Chiar şi în zilele noastre, aproape în fiecare sat se înalţă câte o clopotniţă. Pelerinii

[1] Localitate din Franţa, situată pe râul Pau, în Pirineii Înalţi, vestit loc de pelerinaj închinat Preasfintei Fecioare Maria.

emigrați din Europa au instaurat civilizația apuseană în Lumea Nouă atât prin biserici, cât şi prin universități şi uzine.

În decursul istoriei omenirii, nevoia de a se ruga a fost tot atât de necesară cât a fost aceea de a munci, de a progresa, de a construi sau de a iubi. Simțul religios pare a fi un imbold venit din adâncul ființei noastre, o activitate fundamentală pentru om.

Variațiile sale într-un grup de oameni sunt aproape întotdeauna legate de celelalte aspecte de bază: caracterul, simțul moral şi, uneori, simțul frumosului. Acestui simț atât de important din noi înşine i-am îngăduit să se atrofieze şi, adesea, chiar să dispară. Trebuie reamintit faptul că omul nu poate să se conducă după capriciul său fără o oarecare primejduire. Pentru a izbuti, viața trebuie să se conformeze regulilor neschimbătoare care depind de însăşi structura ei. Ne asumăm un mare risc atunci când lăsăm să moară în noi vreuna din activitățile fundamentale, fie ea de ordin fiziologic, intelectual sau spiritual. De exemplu, dezvoltarea nearmonioasă a corpului şi activitățile dezordonate la unii intelectuali sânt tot atât de vătămătoare ca şi atrofierea inteligenței şi a simțului moral la unii sportivi. Există nenumărate exemple de familii prolifice si puternice, care nu au dat decât copii degenerați ori s-au stins după dispariția credinței strămoşeşti şi a cultului onoarei.

Noi am învățat, dintr-o grea experiență, că, **dacă majoritatea elementelor active ale unei națiuni îşi pierde simțul moral şi cel religios, atunci aceasta atrage sigur decăderea completă şi călcarea de către străini a acelei națiuni.** Căderea Greciei antice, de pildă, a fost precedată de un fenomen asemănător. Este evident ca suprimarea activităților spirituale este incompatibilă cu reuşita în viață.

În practică, activitățile morale şi religioase sânt legate între ele. Simțul moral dispare la scurt timp după dispariția simțului religios. Omul nu a reuşit să construiască – aşa cum dorea Socrate – un sistem de morală independent de orice doctrină religioasă. Societățile în care dispare nevoia de rugăciune sunt sortite degenerării. Iată de ce toți oamenii civilizați – credincioşi şi necredincioşi – trebuie să se intereseze de această chestiune gravă a dezvoltării fiecărei activități de bază, de care ființa omenească este capabilă.

Care este motivul pentru care simțul religios joacă un rol atât de important în reuşita vieții? Prin ce mecanism acționează rugăciunea asupra noastră? Aici părăsim domeniul observației şi intrăm în cel al ipotezei. Ipoteza, chiar cea aparent îndrăzneață, este necesară pentru progresul cunoaşterii. Trebuie să ne reamintim, în primul rând, că omul este un tot indivizibil, alcătuit din țesuturi, lichide organice şi conştiință. El se crede independent de mediul său material, adică de universul cosmic, dar, în realitate, nu poate trăi rupt de acesta. Omul este legat de mediu prin nevoia neîncetată de a respira oxigenul din aer şi de a se hrăni cu roadele pământului. Pe de altă parte, ființa umană nu constă numai din trup, ci şi din suflet, iar sufletul, cu toate că locuieşte în corpul nostru, se extinde dincolo de cele patru dimensiuni ale spațiului şi timpului. Oare nu ne este îngăduit să credem că locuim în acelaşi timp în lumea fizică şi într-un mediu intangibil, invizibil şi imaterial, de o natură asemănătoare celei a conştiinței şi de care nu reuşim să ne lipsim fără pagubă, tot aşa cum nu reuşim să ne despărțim, fără pagubă, de universul material şi uman? **Acest mediu nu ar fi altul decât Ființa imanentă din toate ființele, superioară**

tuturor, pe care o numim Dumnezeu. Am putea, deci, să comparăm simțul religios cu nevoia de oxigen, iar rugăciunea cu funcția respiratorie. Ea ar trebui considerată ca agent al legăturilor naturale între conştiință şi mediu, ca o activitate biologică ce depinde de structura noastră. Altfel spus, ca o funcție normală a trupului şi a sufletului nostru.

9. CONCLUZII

În concluzie, simțul religios (sacrului) are, în raport cu celelalte activități ale sufletului, o importanță deosebită, căci el ne pune în legătură cu imensul mister al lumii spirituale.

Prin rugăciune, omul se orientează către Dumnezeu, iar Dumnezeu coboară şi pătrunde în sufletul omului. **Rugăciunea este indispensabilă dezvoltării noastre depline (optime).**

Rugăciunea nu trebuie considerată în mod greşit, cu naivitate, ca fiind un act căruia i se dăruiesc cei slabi de înger, cerşetorii şi cei laşi. „Este ruşinos să te rogi" scria Nietzsche. **De fapt, nu este mai ruşinos să te rogi decât să te hrăneşti, decât să bei apă sau decât să respiri.**

Omul are nevoie de Dumnezeu, după cum are nevoie de apă şi de oxigen. Simțul religios, unit cu intuiția, simțul moral, simțul frumosului şi cu lumina inteligenței, dă personalității umane deplina sa maturitate. Este neîndoielnic că reuşita în viață cere **dezvoltarea integrală** a fiecăreia dintre activitățile noastre fiziologice, intelectuale, afective şi spirituale. **Sufletul este, în acelaşi timp, rațiune şi sentiment.**

Trebuie să iubim, deci, frumusețea ştiinței dar şi frumusețea lui Dumnezeu. Îl vom putea, astfel, asculta pe Pascal cu aceeaşi fervoare cu care-l ascultăm pe Descartes.

10. APENDICE

10.1. FRAGMENTE DIN „OMUL, ACEST NECUNOSCUT"

Expresia "a-şi face sânge rău" este adevărată în sensul cel mai propriu. Activitatea mentală poate să provoace leziuni organice. Instabilitatea vieții moderne, agitația continuă, lipsa de siguranță creează stări ale conştiinței care atrag după ele dezechilibre nervoase şi structurale ale stomacului şi intestinelor, dezechilibrul nutriției şi trecerea microbilor intestinali în circulație.

Colitele şi infecțiile renale şi ale vezicii, ce le însoțesc, sunt rezultatul îndepărtat al unor dezechilibre mentale şi morale. Aceste maladii sunt aproape necunoscute în grupurile sociale în care viața a rămas mai simplă şi mai puțin agitată şi în care starea de nelinişte e mai puțin constantă.

De asemenea, cei care ştiu să-şi păstreze calmul interior în mijlocul tumultului oraşului modern rămân la adăpost de dezordinile nervoase şi viscerale.

Activitățile fiziologice trebuie să rămână inconştiente. Ele se tulbură când atenția noastră se îndreaptă asupra lor. De aceea, psihanaliza, fixând spiritul bolnavilor asupra lor înşişi, îi dezechilibrează uneori şi mai mult. Ca să fii sănătos este mai bine să ieşi din tine însuți printr-un efort care nu risipeşte atenția. Funcțiunile mentale şi organice se armonizează cel mai bine când îți ordonezi activitatea în raport cu un scop precis. Unificarea dorințelor, încordarea spiritului într-o direcție unică, dau un fel de pace interioară.

Omul se concentrează prin meditație la fel de bine ca şi prin acțiune. Dar nu îi este de ajuns să contemple frumusețea mării, a munților, a norilor, capodoperele artiştilor şi ale poeți1or, marile construcții ale gândirii filozofice, formulele matematice ce exprimă legile naturale. El trebuie să fie sufletul ce luptă pentru a atinge un ideal moral, care caută lumina în mijlocul întunecimii lucrurilor şi chiar cel care, străbătând căile misticii, renunță la el însuşi pentru a ajunge la substratul invizibil al acestei lumi.

Unificarea activităților conştiinței duce la o mai mare armonie a funcțiilor viscerale şi nervoase. În grupurile sociale în care sunt dezvoltate atât simțul moral, cât şi inteligența, bolile nutriției şi ale nervilor, criminalitatea şi nebunia sunt rare. Indivizii ce trăiesc aici sunt mai fericiți. Când aceste funcții devin mai intense şi mai specializate, pot duce la o dezechilibrare a sănătății. Cei care urmăresc un ideal moral, religios sau ştiințific, nu caută nici siguranța lor fiziologică şi nici longevitatea. Ei se sacrifică pentru ideal.

Se pare, de asemenea, că anumite stări ale conştiinței produc modificări patologice ale organismului. Majoritatea marilor mistici au suferit fizic şi moral, cel puțin în timpul unei părți din viața lor. Contemplarea poate fi însoțită de fenomene nervoase ce seamănă cu acelea ale isteriei şi clarviziunii.

Adeseori, în cărțile ce prezintă viețile sfinților sunt descrise stări de extaz, fenomenul de citire a gândurilor, viziuni privitoare la evenimente ce se petrec la mare distanță şi, uneori, levitații. După cum mărturisesc oamenii din preajma lor, mulți dintre marii mistici creştini au manifestat acest ciudat fenomen. Subiectul, cufundat în rugăciune, cu totul indiferent față de lucrurile lumii exterioare, s-ar fi ridicat încet, ajungând la mai multe picioare deasupra solului. Dar, până în prezent, aceste fapte cu totul deosebite nu au putut fi explicate ştiințific.

Unele activități spirituale pot fi însoțite de modificări atât anatomice, cât şi funcționale, ale țesuturilor şi organelor. Aceste fenomene organice pot fi observate în împrejurările cele mai variate, printre care se află şi starea de rugăciune.

Prin rugăciune nu trebuie să înțelegem simpla recitare mecanică a unor formule, ci o stare de înălțare mistică, în care conştiința se absoarbe în contemplarea principiului imanent şi transcendent al lumii. Această stare psihologică nu este intelectuală. Ea nu poate fi înțeleasă de filozofi şi de oamenii de ştiință şi este inaccesibilă pentru ei. Dar oamenii simpli îl pot simți pe Dumnezeu la fel de uşor cum simt căldura soarelui sau bunătatea unui prieten.

Rugăciunea care este însoțită de efecte organice prezintă anumite **caracteristici particulare**. Mai întâi, ea este cu totul dezinteresată. Omul se oferă lui Dumnezeu,

precum pânza pictorului sau marmura sculptorului. Totodată, omul îi cere lui Dumnezeu iertarea şi mila, îi mărturiseşte nevoile sale şi, mai ales, pe cele ale semenilor săi. În general, nu cel ce se roagă pentru sine însuşi este vindecat, ci acela ce se roagă pentru alții. Acest fel de rugăciune cere, drept condiție prealabilă, renunțarea la sine, adică o formă înaltă a ascezei. Oamenii modeşti, neştiutori, săraci sunt mai capabili de această stare de asceză decât bogații şi intelectualii. Înțeleasă astfel, rugăciunea declanşează uneori, un fenomen ciudat, miracolul.

În toate tarile şi în toate epocile s-a crezut în existenta miracolelor, în vindecarea mai mult sau mai puțin rapidă a bolnavilor, în locurile de pelerinaj, în anumite sanctuare. Dar în urma marii dezvoltări a ştiinței, din timpul celui de al XIX-lea secol, aceasta credința a dispărut complet. Toată lumea a ajuns să fie de acord nu numai că miracolele nu existau, dar nici că puteau să existe. După cum legile termodinamicii demonstrează că mişcarea perpetuă este imposibilă, tot astfel legile fiziologice se opun ideii de miracol. Această atitudine este adoptată şi astăzi de majoritatea fiziologilor şi medicilor.

Cu toate acestea, ea nu rezistă în fața observațiilor pe care le avem astăzi. Cazurile cele mai importante au fost culese de Biroul Medical din Lourdes. Concepția noastră actuală cu privire la influența rugăciunii asupra stărilor patologice se bazează pe observarea bolnavilor care, aproape instantaneu, s-au vindecat de diferite boli, ca tuberculoza osoasă sau peritoneală, abcese reci, plăgi supurate, lupus, cancer, etc.

Procesul de vindecare se schimbă puțin de la un individ la altul. Adeseori, omul simte o mare durere, apoi vine senzația subită a unei vindecări complete. În câteva secunde, în câteva minute sau în cel mult câteva ore, plăgile se cicatrizează, simptomele generale dispar, pofta de mâncare revine. Uneori, dezordinile funcționale dispar înaintea leziunii anatomice. Deformările osoase, caracteristice morbului lui Pott, ganglionii neoplazici mai persistă încă două sau trei zile după momentul vindecării. Miracolul se caracterizează mai ales printr-o accelerare extremă a proceselor de vindecare organică. Fără îndoială că cicatrizarea leziunilor anatomice se face în acest caz mult mai repede decât în cazurile obişnuite.

Singura condiție necesară ca acest fenomen să poată avea loc este rugăciunea. Dar nu e nevoie ca bolnavul să se roage el însuşi şi nici ca cineva din apropiere să se roage. Asemenea fapte au o înaltă semnificație. Ele arată realitatea anumitor legături, de natura încă necunoscută, existente între procesele psihologice şi cele organice. Ele dovedesc importanța obiectivă a activității spirituale de care igieniştii, medicii, educatorii şi sociologii nu s-au gândit niciodată să se ocupe. Ele ne deschid calea către o lume nouă.

10.2. FRAGMENTE DIN ALTE SCRIERI ALE AUTORULUI

Se constată că la cel ce are simțul sacrului şi se roagă, scade consumul de proteine şi o energie nouă, necunoscută, ține locul unei hrane abundente. Un exemplu printre altele: aveam o pacientă care suferea de cancer al uterului şi nu mai putea fi salvată. Dintr-o dată, s-a trezit în ea simțul sacrului. N-a mai mâncat nimic timp de 40 de zile, iar în acest timp se ruga câte 13 ore pe zi. După 40 de zile, ne-a dat voie să

o consultăm. N-am mai depistat cancerul pentru care închisesem la loc operația. Era vindecată şi întinerită. Au trecut de atunci zece ani şi continuă să fie sănătoasă. O alta vibrație s-a născut în ea.

Simțurile pervertite până mai ieri de plăceri gastronomice şi sexuale îşi revin prin rugăciune, se refac, se odihnesc. **Odihna simțurilor este necesară nu numai bolnavului, ci şi celui ce vrea să evite sau să prevină îmbolnăvirea**. E vorba de a dezvolta o nouă deprindere, şi anume: aceea de a reduce la tăcere vuietul fiziologic, cascada de excitații şi de forțe egoiste.

Forța rugăciunii declanşează biocurenți electrici. Biocurenții corpului omenesc sunt inferiori, ca potențial, curentului electric produs de dinam, dar, din punct de vedere calitativ, ei sunt superiori, deoarece întrețin viața şi o cauzează.

Electrofiziologia a descoperit cauzele bolilor într-un plan mult mai subtil. Ea ne explică de ce violența creează boli, de ce visele pot îmbolnăvi la fel de bine ca microbii, de ce viruşii sunt atât de puternici şi de ce oamenii religioşi au o mai mare forță de rezistentă, deşi sunt blânzi, moderați, generoşi. **Iubirea**, nu cea erotică, ci aceea pe care a predicat-o Isus şi care implică servirea aproapelui, **este un generator de biocurenți.**

Sportul cel mai bun pentru organism este cel al credinței, al rugăciunii, deoarece prin aceasta, **bioelectricitatea umană** nu se concentrează numai pe o porțiune a scoarței cerebrale, ci **se difuzează pretutindeni în organism**.

Realitatea este că cei vindecați prin rugăciune devin după aceea cu totul alți oameni. Parcă ar fi primit botezul Duhului Sfânt: li se schimbă chiar şi temperamentul şi caracterul, ba chiar şi liniamentul corpului. Mă întreb **de ce nu am folosi rugăciunea pentru a ne vindeca de bolile sociale, de răutatea lumii, de meschinăriile educației noastre, de carierism, de avariție, de erotism şi de dorința de dominare**.

Cu ajutorul rugăciunii, atomii omului, fiziologia lui intră în substratul divin al vieții. Bazat pe o serie de date anatomice şi fiziologice, cred că stimulul rugăciunii ajunge în neuroni, se propagă prin circuitele neuronale şi ortico-subcorticale, şi de acolo se comunică ansamblului fiziologic.

Celor vindecați Hristos le spunea: "Credința ta te-a mântuit" şi adesea adăuga: "De acum să nu mai păcătuieşti, ca să nu ți se întâmple ceva mai rău". Căci, într-adevăr, **boala este în cele mai multe cazuri o urmare a încălcării legilor firii, o neascultare de legile mântuirii**. Când inima omului se împietreşte față de legile naturale şi se întoarce spre josnicie, boala se apropie cu paşi repezi. Mânia, răzbunarea, invidia, răutatea, remuşcarea etc. produc în organismul uman o stare toxică, lucru evident pentru medic. **Căci trupul omului, ca şi sufletul lui, a fost făcut să fie bun; răutatea îl îmbolnăveşte.** Din acest motiv, duşmănia şi ura sunt păcate grave. Isus ne îndeamnă să ne rugăm şi pentru "vrăjmaşii noştri". Rugăciunea este o forță care restabileşte echilibrul organic, reaşezând toate celulele şi funcțiunile corpului în fața puterii infinite a lui Dumnezeu.

Electrofiziologii **Redkin** şi **Hikley** susțin că forța rugăciunii constă în declanşarea unor biocurenți electrici, demonstrând că boala este o manifestare bioelectrică, iar

greşelile de comportament moral aduc modificări mecanice, chimice şi fiziologice, modificări ce au la origine biocurenții gândului opțiunilor omeneşti. De asemenea, electrofiziologia a observat că biocurenții se pot crea şi înmulți prin exercițiu religios, făcându-i să acționeze în fiecare celulă, în fiecare neuron. Austeritatea religioasă se dovedeşte, astfel, o metodă de prevenire şi tratament al bolilor din punct de vedere electrofiziologic. IUBIREA, pe care a predicat-o Isus şi care implică spălarea picioarelor, servirea aproapelui, devotamentul, e un generator de biocurenți. Prin activitatea de rugăciune, bioelectricitatea umană nu se concentrează numai într-o porțiune a scoarței cerebrale, ci se difuzează peste tot în organism.

Efectele rugăciunii şi intervenția divinității nu se produc decât după ce omul s-a rugat cu stăruință, până la completa purificare a trupului şi sufletului. Cu ajutorul rugăciunii, celulele omului şi fiziologia lor intră în substratul divin al vieții. Stimulul rugăciunii, odată ajuns în neuron, se propagă prin circuite neuronale corticale şi subcorticale, iar de acolo se comunică întregului ansamblu fiziologic.

Regulile de igienă biologică, alimentară, morală şi socială, pe care le cuprinde religia lui Isus Hristos, fac din această religie cea mai vestită ştiință. Folosindu-se de această ştiință, medicii ar putea reda permanent bolnavilor puterile pierdute.

10.3. REZULTATELE UNOR CERCETĂTORI RUŞI (2005)

Dintre bolnavii de cancer inoperabili, credincioşii trăiesc cu cinci ani mai mult. Şi nu este o întâmplare. Există multe informații statistice: rugăciunea tratează chiar şi bolile incurabile. Aceste date sunt cunoscute de mult, însă nu este clar de ce şi cum anume se întâmplă aceasta. Acest aspect al acțiunii rugăciunii asupra organismului uman a fost luminat prin intermediul descoperirilor ştiințifice ale unui grup de cercetători rusi, condus de Dr. Valeri Slezin, şeful Laboratorului de Neuro-psiho-fiziologie din cadrul Institutului de Cercetare şi Dezvoltare Psiho-neurologică „Bekhterev" din St. Petersburg.

Ştiința recunoaşte doar trei stări cerebrale: starea de veghe, somnul rapid şi somnul lent. Reiese că nu există o simetrie: somnul are două stări, iar starea de veghe doar o stare. Grupul condus de profesorul Slezin a descoperit starea de veghe ce lipsea şi a clasificat-o ca „cea de-a patra stare funcțională a creierului". Ea a fost numită starea de veghe „lentă" sau trezvia rugăciunii şi are o importanță vitală pentru orice persoană.

Cercetările conduse de Valeri Slezin au arătat că rugăciunea (prin efectele ei) poate fi văzută. Mai mult, ea poate fi măsurată cu ajutorul encefalografului cunoscut în toată lumea. Descoperirea a fost făcută atunci când în laboratorul de neuro- şi psiho-fiziologie se cerceta starea omului în timpul rugăciunii. În acest scop au fost invitați studenții şi auditorii Seminarului Teologic şi cei ai Academiei din St. Petersburg. Ei au fost înregistrați în timpul rugăciunii prin intermediul encefalogramei (EEG).

Rezultatele înregistrărilor au fost minunate. O imagine deosebit de uimitoare a oferit-o înregistrarea EEG pentru unul dintre oaspeții care se ruga mult mai intens. La acesta s-a observat scăderea treptată a impulsurilor (undelor) biologice ale

creierului până ce, în final, au rămas doar impulsurile delta, care sunt cele mai lente (cu o frecvență de 2-4 Hz). La un adult o astfel de stare a creierului se instalează doar în timpul aşa-numitului somn lent, iar în timpul stării de veghe doar la nou-născuții în vârstă de trei-patru luni. Undele biologice care au rămas aveau o oscilație atât de mică, încât practic se apropiau de o linie dreaptă. Înregistrarea EEG a acestui rugător indica de-concentrarea totală a scoarței cerebrale, cu toate că el era conştient! După ce oaspetele a încheiat rugăciunea, ritmul impulsurilor electrice ale scoarței sale cerebrale a revenit la normal: undele alfa la 8-12 Hz şi undele beta la 13-30 Hz.

Starea de rugăciune este, aşadar, asemănătoare cu starea nou-născutului. Cuvintele lui Cristos „Fiți asemenea copiilor şi vă veți mântui" pot fi atribuite şi stării creierului. În timpul rugăciunii, scoarța cerebrală este deconectată şi omul percepe informația direct, sărindu-se peste procesele de gândire şi analiză din creier (minte).

Pe măsură ce persoana creşte, senzația de siguranță specifică nou-născutului dispare, activitatea creierului creşte şi acest ritm al biocurenților cerebrali devine rar numai în timpul somnului profund sau al rugăciunii, după cum au dovedit cercetările.

Cea mai importantă concluzie a fost că cea de a patra stare a creierului este la fel de necesară omului, ca şi celelalte trei. Lipsa oricăreia dintre cele patru stări perturbă dezvoltarea armonioasă a omului, duce la boală şi degradare. Când în viața omului nu există cea de-a patra stare fiziologică a creierului, necesară acestuia, adică nu există rugăciune, atunci apar procese negative serioase.

Profesorul Slezin afirmă că atunci când din viața omului lipseşte sau nu este dezvoltată suficient cea de a patra stare, trezvia rugăciunii, apare declinul, după cum se arată în cartea „Declinul occidentului" de Splenger, scrisă încă din anul 1920. Spengler a prezis declinul civilizației occidentale (către anul 2000), deoarece este exagerat de raționalistă.

Rugăciunea asigură omului legătura cu Dumnezeu, îl scoate din cercul grijilor obişnuite (trecătoare) şi îi arată scopul adevărat al vieții. Un om care s-a lipsit de bunăvoie de cea de-a patra stare a conştiinței, un om fără trezvia rugăciunii „cade" inevitabil în lumea materială, în lumea celor trecătoare. El uită că este muritor şi aleargă după beneficii materiale.

Viitorul nu aparține bombei atomice (marilor descoperiri), ci pruncului, un lucru aparent irațional, care nu este necesar din punct de vedere rațional, utilitarist. La fel este şi cu rugăciunea, care îl face pe om asemenea pruncului.

În Scriptura se spune: „Nu numai cu pâine trăieşte omul, ci şi cu tot cuvântul care vine de la Dumnezeu". Umanitarismul de astăzi a preluat parțial normele creştine, dar la înlăturat pe Creator şi, de aceea, s-a prăbuşit. Dar rugăciunea pune toate lucrurile la locul lor. Ea ne-a arătat că, în afară de această lume, există şi cealaltă lume, cealaltă dimensiune. Şi lumea care se află mai sus aceea este cea importantă. Dacă ținem seama de aceasta, atunci agoniselile de aici (gloria, banii, lucrurile materiale) vor fi văzute la adevărata lor valoare.

Conform statisticilor, persoanele bolnave de cancer, credincioase, trăiesc mai mult decât cele necredincioase. Prin rugăciune, ele scapă de frică şi îşi măresc imunitatea.

În timpul rugăciunii profunde omul se desparte de realitatea de zi cu zi, ceea ce duce la distrugerea conexiunilor patologice din creier şi organism. Părăsind modelele patologice, omul contribuie la însănătoşirea sa. El simte că lumea este efemeră şi acceptă adevăratele valori, ajunge la armonie în relația cu Dumnezeu. Şi acest lucru duce la faptul că, prin rugăciune, se însănătoşesc chiar şi bolnavii de cancer inoperabili. Ştiința cunoaşte astfel de cazuri.

Cea de-a patra stare a creierului este calea spre armonia interioară. Rugăciune este un remediu puternic. Ea nu numai că reglează toate procesele din organismul uman, dar ea repară şi structura grav afectată a conştiinței. Este un fapt cunoscut că bolile sunt cauzate mai ales de situații negative şi afronturi care ne rămân înfipte în minte. În timpul rugăciunii, însă, grijile se mută pe un plan secundar sau chiar dispar cu totul. Astfel, devine posibilă atât vindecarea psihică şi morală, cât şi vindecarea fizică.

10.4. CERCETĂRI DESPRE INIMĂ ALE INSTITUTULUI HEARTMATH

Mulți antici considerau că inima este esența minții, organul care încălzeşte sângele şi alimentează spiritul. De secole inima este considerată izvorul sentimentelor, al curajului şi înțelepciunii.

Cercetările făcute de John şi Beatrice Lacey de la Institutul de Cercetare Fels, în anii 60 şi 70, au arătat că inima comunică cu creierul pe căi ce afectează semnificativ modul în care percepem şi reacționăm la lumea exterioară. Cei doi cercetători au descoperit că inima părea să aibă propria ei logică, ce diferea frecvent de direcția sistemului nervos autonom. **Inima părea că transmite mesaje pline de sens către creier, care nu numai că le înțelegea, dar li se şi supunea. Şi mai intrigant era că aceste mesaje păreau că pot influența comportamentul unei persoanei**. Ei au mai observat că atunci când creierul din craniu trimite semnale inimii, prin sistemul nervos, inima noastră nu se supune automat. La scurt timp după aceasta, neurofiziologii au descoperit o cale neurală şi un mecanism prin care intrări de la inimă către creier pot inhiba sau facilita activitatea electrică a creierului.

Conform Institutului de cercetare american HeartMath, inima este mai mult decât o pompă, ea este cel de al doilea creier. Cercetătorii au descoperit (1991, Andrew Armour) un lucru esențial: inima are şi ea creier.

Astfel, toate stările noastre emoționale trec printr-un filtru, iar toate manifestările noastre au la bază emoția, sentimentul. Inima vorbeşte în mod clar creierului, îi comunică stările prin care persoana trece.

Creierul şi sistemul nervos formează un sistem distribuit de procesare paralelă constând din grupuri separate, dar care comunică între ele, de centre de procesare neuronală răspândite în întregul corp. **Inima are un complex sistem nervos propriu care este suficient de sofisticat încât să poată fi numit „micul creier". Acesta poate funcționa şi procesa informații independent de creier sau sistemul nervos**. Astfel se explică transplantul de cord. În mod normal, inima comunică cu creierul prin fibre nervoase care trec prin nervul vag şi prin măduva spinării. În cazul transplantului, aceste fibre nervoase şi legăturile dintre ele se refac destul de greu.

Cu toate acestea, inima transplantată funcționează tocmai datorită propriului său sistem nervos.

Creierul inimii este o rețea complicată, formată din câteva tipuri de neuroni (în jur de 40.000 neuroni), neuro-transmițători, proteine şi celule suport la fel cu cele aflate în creier. El secretă acelaşi tip de peptide sau aminoacizi pe care îi secretă şi creierul. Peptidele sunt compuşi din desfacerea hidrolitică a proteinelor. Aşadar, din acest punct de vedere, inima funcționează similar creierului.

Cercetătorii au descoperit că, atunci când inima noastră este calmă, hormonii care influențează sistemul nostru imunitar sunt mult mai echilibrați. **Conexiunile de la nivelul inimii sunt distruse de stres şi mânie**. Acest lucru afectează informația trimisă către creier şi de aici lipsa de memorie, incapacitatea de concentrare, etc. Acest lucru stă la baza simptomelor elevilor: prea multă presiune asupra lor ajunge să îi priveze de o bună atenție, de o bună concentrare şi stimulare a învățării.

Câmpul electromagnetic al inimii este de aproximativ 5000 de ori mai mare decât câmpul electromagnetic produs de creier. El nu numai că penetrează fiecare celulă a corpului, dar e suficient de puternic pentru a radia în afară, în câmpul din jurul nostru, o radiație ce poate fi măsurată de către magnetometre.

Institutul Fels a descoperit că bătaia inimii nu este doar o pulsație mecanică, ci un sistem de limbaj eficient, care ne influențează percepția şi reacțiile. Alți cercetători au descoperit că pulsația ritmică a inimii declanşează impulsuri neurale ce influențează centrii creierului superior care guvernează procesarea emoțională.

Cercetările au arătat că **emoțiile negative întrerup ritmul inimii**, acesta devenind inegal şi dezordonat. S-a descoperit că **emoțiile pozitive produc ritmuri armonioase**, care măresc claritatea mentală a unei persoane, intuiția şi capacitatea de a percepe mai limpede lumea , cât şi îmbunătățirea comunicării cu alții.

Atunci când ritmurile inimii noastre devin echilibrate şi coerente, fiecare organ al corpului este inundat de evenimente neurale şi biochimice ce le îmbunătățesc funcționarea şi sănătatea. De exemplu, dacă experimentăm compasiunea se ridică nivelul de imunoglobulină A, un anticorp secretor care măreşte rezistența la boală a sistemului nostru imunitar.

Cel mai rapid mod de a armoniza ritmurile inimii umane este de a ne concentra asupra a ceea ce HeartMath numeşte **sentimentele esențiale ale inimii**, ca de exemplu **iubirea şi compasiunea**.

Mărirea coerenței (unității) dintre cap şi inimă necesită reducerea stresului emoțional şi mental prin monitorizarea şi controlul gândurilor şi sentimentelor noastre (în limbaj filocalic, paza minții şi a inimii).

Diferența dintre inteligența inimii şi a capului este că inima este deschisă la soluții intuitive, iar capul e deschis la soluții logice şi lineare. Atunci când funcționează împreună, avem din nou mai multe alegeri în viață şi o viziune clară a felului în care să ne îndeplinim visele. Coerența (unitatea) dintre cap şi inimă ne permite să funcționam mai eficient în toate planurile vieții.

10.5. PROCLAMAȚIA PRESEDINTELUI S.U.A. (13 MARTIE 1863)

În vederea unei zile de smerire, post şi rugăciune a întregii națiuni

Întrucât Senatul Statelor Unite, recunoscând cu devotament autoritatea supremă şi guvernarea dreaptă a Atotputernicului Dumnezeu în toate treburile oamenilor şi ale națiunilor, a hotărât printr-o rezoluție să ceară Preşedintelui să numească şi să pună deoparte o zi de rugăciune şi smerire a întregii națiuni,

Şi întrucât este datoria națiunilor şi a indivizilor să recunoască dependența lor de puterea atotstăpânitoare a lui Dumnezeu, să-şi mărturisească păcatele şi fărădelegile, cu căință şi smerenie, dar cu siguranța nădejdii că în urma pocăinței sincere vor căpăta îndurare şi iertare,

Şi pentru a recunoaşte adevărul sublim, vestit în Sfintele Scripturi şi dovedit de toată istoria, potrivit căruia numai acele națiuni sunt binecuvântate ale căror Dumnezeu este Domnul,

Şi întrucât ştim că, în temeiul Legii divine, națiunile asemenea indivizilor sunt supuse la pedepse şi mustrări în lumea aceasta, oare nu ar trebui, pe bună dreptate, să ne temem că nenorocirea nespus de mare a războiului civil, care acum pustieşte țara, nu e decât o pedeapsă, abătută asupra noastră, pentru păcatele noastre sfidătoare, care va avea urmarea necesară a refacerii din temelii a întregului popor?

Peste noi au fost revărsate din belşug cele mai alese bunătăți ale Cerului. De atâția ani, am fost păstrați în pace şi prosperitate. Am crescut în număr, bogăție şi putere mai presus de orice altă națiune. Dar noi L-am uitat pe Dumnezeu. Am dat uitării mâna bună care ne-a păstrat în pace, ne-a înmulțit, ne-a îmbogățit şi ne-a întărit. Şi astfel, ne-am imaginat zadarnic, în amăgirea inimilor noastre, că toate binecuvântările acestea sunt rodul unei înțelepciuni sau virtuți superioare ce ne aparține. Îmbătați de succesul nestăvilit, am devenit prea auto-suficienți pentru a mai simți nevoia de a fi ținuți şi răscumpărați de harul divin, am devenit prea mândri pentru a ne mai ruga lui Dumnezeu care ne-a făcut!

Prin urmare, se cuvine să ne smerim înaintea Puterii divine pe care am jignit-o, să ne mărturisim păcatele naționale şi să ne rugăm pentru iertare şi bunăvoință.

Acum, aşadar, potrivit cu cererea făcută, în deplin acord cu vederile Senatului, numesc şi pun deoparte, prin această proclamație, ziua de joi, 30 aprilie, 1863, ca zi națională de smerire, post şi rugăciune. Şi prin aceasta cer întregului popor să se abțină în acea zi de la treburile lor obişnuite şi să se unească, în locurile de închinare publică şi în casele lor, păstrând ziua sfântă pentru Domnul şi închinată desfăşurării umile a îndatoririlor religioase proprii acelei solemne ocazii.

După ce vom fi sfârşit toate acestea, cu sinceritate şi adevăr, să ne odihnim smeriți în speranța autorizată de învățăturile divine, că plânsetul unit al națiunii se va auzi în înălțimi şi i se va răspunde cu binecuvântări, nu mai puțin cu iertarea păcatelor noastre naționale şi readucerea țării noastre, acum divizată şi în suferință, la starea ei fericită de odinioară, de pace şi unitate.

Ca mărturie a acestora, mi-am pus aici propria semnătură şi am dispus să se imprime sigiliul Statelor Unite.

Încheiat în oraşul Washington, azi, treisprezece martie, în anul Domnului nostru o mie opt sute şaizeci şi trei şi al optzeci şi şaptelea an de Independenţă a Statelor Unite.

De Preşedinte:
Abraham Lincoln